

Dario MAJETIĆ

FITNESS CENTRI PONOVO OTVORILI VRATA

VRIJEME JE ZA
POVRATAK U FORMU

Odaberite najbolji način

Tjelesna aktivnost i tjelovježba ključne su sastavnice prevencije i oporavka od bolesti

U novoj normalnosti mjere zaštite od korone mijenjaju se u odnosu na epidemiološko stanje. Što se tiče sporta i rekreacije u zadnjem valu populiranja, a prema preporukama Stožera civilne zaštite Republike Hrvatske, došlo je do otvaranja fitness centra i dvorana. Tako je i na području Osječko-baranjske županije veliki broj fitness centara ponovno svima otvorio vrata. Nude se mnogi novi, ali i stari prokušani programi, poput vježbanja na spravama, razne vrste grupnih programa koje podrazumijevaju vježbanje s rekvizitima, ili bez njih, i za koje nije potrebno vježbačko predznanje. Unazad nekog vremena među rekreativcima je sve popularnija joga, a u Osijeku i Slavoniji postoji nekoliko dvorana koje nude mogućnost za takve vrste treninga.

Vježbanje na otvorenom

U nekoliko dvorana nude se treninzi za početnike, kao i za zahtjevnije i napredne vježbače joga. Ovisno o preferencijama i sposobnostima može se izabrati Hatha, Therapy, Ashtanga, Hot, Kriya, Kundalini i Vinyasa joga, itd. "Gračanima županije dostupni su zatvoreni Gradski bazeni u Osijeku i bazeni u Bizovačkim toplicama, a zbog nedostatka zatvorenih bazena sve više građana odlazi na bazene u Vukovar. Na području županije postoji mala ponuda wellness centara i sauna, ističemo neke koji nude takav sadržaj - Hotel Osijek, Hotel Boutique Tvrdra, Bizovačke toplice, Seasons wellness - Tvrdavica, međutim, zbog situacije s koronavirusom trenutno sadržaj kod nekih nije dostupan", kaže Kristinka Marković, tajnica Saveza sportske rekreacije "Sport za sve" OBŽ-a. Na stranici www.sport-obz.hr moći će

se naći ponuda fitness centara, aerobic centara, teretana i rekreacijskih centara.

Jedan od popularnijih treninga među ženama je zumba, jer je riječ o zabavnom plesnom treningu koji je dobrodošao u vrijeme stresnih situacija. Naime, takav trening prati glazba i plesna koreografija koje djeluju pozitivno i motivirajuće na vježbače. Nude se i mnogi drugi oblici plesa namijenjenih rekreativcima, poput grupnih plesova, akrobacije na šipci, ples na svili te grupni i privatni sati trbušnog plesa. Jedan veliki osječki fitness centar nudi i specifične programe koje vode licencirani treneri obučeni za te programe: Pure Core, Boty's, Pump, BodyAttack, BTLs, Bodystep, Bodybalance i sl. Pilates je program vježbanja koji također omogućuje rekreativcima različitih tjelesnih mogućnosti da odaberu program prilagođen sebi: StottPilates, Progressive, FizioPilates, Fit&relax, kao i pilates za početnike, ili napredne vježbače. Većina fitness centra i teretana nudi vrlo popularne treninge visokog intenziteta koje nazivamo funkci-

onalnim treninzima. Što se tiče rekreacije osoba starije životne dobi ona je nedovoljno zastupljena u fitness klubovima i ostalim dvoranama, ali su organizirana vježbanja na otvorenom (nisu isključivo za osobe starije životne dobi), poput nordijskog hodanja, planinarenja i šetanja. Stoga, a s obzirom na sve veći broj zainteresiranih građana treće životne dobi, nastoji se pokrenuti još više organiziranih grupnih treninga u zatvorenom prostoru. Uglavnom bez obzira na to kojoj dobnj i socijalnoj grupi pripadali i ma koliku kondiciju imali prema "novonormalnom" u fitness centrima i zatvorenim vježbaonicama svi se jednako moraju pridržavati zaštitnih mjera. Poput maksimalno dopuštenog broja korisnika koji mogu istovremeno vježbati u objektu, a to je jedna osoba na 20 četvornih metara. Vlasnik te upute o postupanju mora jasno istaknuti na ulazu u dvoranu. U uputama piše da se prostorija za vježbanje obvezno mora ventilirati i provjetravati u skladu sa Zakonom o zaštiti na radu, sprave se moraju dezinficirati, korisnici moraju upotrebljavati samo vlastite ručnike i prostirke, koristiti masku i održavati međusobni tjelesni razmak od najmanje četiri metra itd. Vlasnici moraju voditi evidenciju dolazaka i odlazaka klijenata.

Prof.dr.sc. Goran Marković, redoviti profesor Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, o tjelesnim problemima koju izaziva koronavirus, kazao je: "Za bolest COVID-19 prvotno se smatralo kako je riječ o primarno respiratornoj bolesti, ali trenutačno dostupni podaci pokazuju da ta bolest može štetno utjecati na bar još pet organskih sustava čovjeka: kardiovaskularni, imunološki, renalni, neurološki i hematološki sustav. Najnoviji podaci Ureda za nacionalnu statistiku Velike Britanije pokazuju kako je prevalencija (broj slučajeva bolesti kod određenog stanovništva na području) oboljelih od koronavirusa koji imaju kliničke simptome pet tjedana čak 20 %, a onih koji imaju simptome 12 tjedana, 10 %. Nedavno objavljena studija, provedena na više od 3700 pacijenata iz 56 zemalja i od kojih 57 % nije zatražilo liječničku pomoć, a njih 8 % bilo je hospitalizirano, utvrdila je da čak 65 % pacijenata još uvijek osjeća simptome i šest mjeseci nakon postavljene dijagnoze. Jedan od simptoma s najvišom prevalencijom kod tih

Opravdane mjere

Pandemija koronavirusa svim je vježbačicama i vježbačima onemogućila redovno i sustavno treniranje i održavanje psihofizičkog zdravlja na razini na kojoj su bili prije naviknuti. Stoga će sada mnogi zaljubljenici u sport i rekreaciju, kao i njihovi treneri, morati uložiti jako mnogo truda kako bi vratili tjelesnu formu na razinu prije pandemije ili preboljelog COVID-a. Nakon kojega su mnogi, bez obzira na stupanj utreniranosti, morali napraviti odmor od nekoliko dana do nekoliko tjedana zbog teških i dugotrajnih simptoma. Što je, između ostaloga, najbolji signal da su sve do sada primijenjene mjere obuzdavanja pandemije bile opravdane.

Prof.dr.sc. Goran Marković, redoviti profesor Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, o tjelesnim problemima koju izaziva koronavirus, kazao je: "Za bolest COVID-19 prvotno se smatralo kako je riječ o primarno respiratornoj bolesti, ali trenutačno dostupni podaci pokazuju da ta bolest može štetno utjecati na bar još pet organskih sustava čovjeka: kardiovaskularni, imunološki, renalni, neurološki i hematološki sustav. Najnoviji podaci Ureda za nacionalnu statistiku Velike Britanije pokazuju kako je prevalencija (broj slučajeva bolesti kod određenog stanovništva na području) oboljelih od koronavirusa koji imaju kliničke simptome pet tjedana čak 20 %, a onih koji imaju simptome 12 tjedana, 10 %. Nedavno objavljena studija, provedena na više od 3700 pacijenata iz 56 zemalja i od kojih 57 % nije zatražilo liječničku pomoć, a njih 8 % bilo je hospitalizirano, utvrdila je da čak 65 % pacijenata još uvijek osjeća simptome i šest mjeseci nakon postavljene dijagnoze. Jedan od simptoma s najvišom prevalencijom kod tih

osoba bili su umor (98 %) i malaksalost zbog napora (89 %). U nekoliko studija utvrđeno je da teško oboljeli od koronavirusa imaju dokazane znakove oštećenja srca. Premda je fokus javnosti primarno usmjeren prema najtežim posljedicama ove pandemije, smrtnim slučajevima, izneseni podaci ukazuju kako se značajna pozornost treba usmjeriti i na aktivnu rehabilitaciju velikog broja osoba koje su preboljele bolest COVID-19".

Povratak sportu

I kako god gledali na koronarnu svakidašnjicu tjelesna aktivnost i tjelovježba ključne su sastavnice prevencije i oporavka od bolesti, kako na tjelesnoj tako i na mentalnoj razini zdravlja svakog pojedinca. Za sada ne postoji jasan, na dokazima utemeljen vodič za povratak tjelesnom vježbanju i bavljenju sportom za ovu bolest, ali postoje objavljene preporuke nekolicine stručnih udruženja i stručnjaka. Za očekivati je da će se te preporuke s vremenom mijenjati. Stoga postoji jasna potreba za definiranje stručnog vodiča za vježbanje i tjelesnu aktivnost nakon preboljelog koronavirusa. Moraju se uzeti u obzir sve moguće komplikacije (kod teže oboljelih osoba može biti potrebna i nadzirana medicinska rehabilitacija).

Treba obratiti pozornost da je osim dobrobiti tjelovježbe za tjelesno stanje, kondiciju, zdravlje, ono bitno i za mentalnu kondiciju koja je trenutno jako važna. Nakon što prođe zima valja prije nego što postignemo imunitet krda za početak napraviti dobru detoksikaciju organizma, smanjiti unos hrane i povećati kretanje na svježem zraku. Treba iskoristiti i ponovno otvorene dvorane za redovito vježbanje, smireno disati, jesti raznolike obroke koji podrazumijevaju što više voća i povrća te zdravih bjelancevina. I na kraju da bi to sve imalo smisla mora se prestati piti alkohol, osloboditi se ovisnosti o nikotinu i kofeinu. ■



Vježbanje nakon preboljelog COVID-a

● Kako većina ljudi nije u kineziološkoj struci, Dubravko Ižaković, prof., potrudio se oko toga analizirati trenutačno dostupne preporuke Australijskog društva liječnika sportske medicine koji naglašavaju važnost principa progresije u treningu. Zato profesor Ižaković naglašava važnost tjelesnog vježbanja nakon preboljene infekcije, ali u suradnji i pod kontrolom liječnika te naglašava važnost postupne progresije bilo u treningu rekreacije, ili neke sportske discipline. Naglašava da se prije povratka u dvoranu rekreativci obvezno savjetuju sa svojim liječnikom. Osim toga, vrlo je važno da se oporavljeni rekreativac obrati treneru sa znanjem i iskustvom. Samo trener s visokim sportskim obrazovanjem znat će na pravilan način pristupiti treningu oporavljenog rekreativca.

Čišćenje tijela

● Kako bismo tijelo pripremili za aktivno proljeće, potrebno je što više boraviti na svježem zraku, šetati, uvesti redovito vježbanje, zdrave obroke sa što više domaćeg voća i povrća. Od tehnika masaža najprimjerenija bi bila limfna drenaža koja omogućuje čišćenje tijela kroz limfu.

